

Basketbal;

opbouw in onderbouw van voortgezet onderwijs (3)

Hoe introduceer je basketbal in de onderbouw van het voortgezet onderwijs? In de vorige twee artikelen werd gewezen op het belang van starten in de eerste klas met spelen met beschermd balbezit. Verder kwam het dribbelen en beschermen van de bal aan de orde. Het is belangrijk leerlingen te leren elkaar ruimte te geven met spelen. Vanaf het begin is aandacht voor goed verdedigen essentieel om ruw spelen te voorkomen.

Door: Maarten Massink

In het eerste artikel is de lesopbouw geïntroduceerd. In twee artikelen zijn les 1 en 2 beschreven in *Lichamelijke Opvoeding* 10 en 11. In dit derde en laatste artikel gaan we verder met les 3 waarin de thema's individueel spelen (dribbelen), doelen en samenspelen verder worden uitgediept.

Les 3

Nadat we in les 1 en 2 aandacht hebben besteed aan dribbelen met split vision en bal beschermen, komt dribbelen nu aan bod met afronden op doel, oftewel doelen in beweging (aanvang met lay-up). Bij het samenspelen is nu na balbezit houden (les 1)

en verplaatsen met viertallen (les 2), het 'in balbezit blijven en samenspelen met tweetallen' aan de orde. Daarbij wordt aandacht besteed aan afspelen en pivoteren. Met het schieten staat het doelen in beweging na passeren centraal in het duel één tegen één. Tot slot spelen we vier tegen vier in een halve zaal met twee baskets.

Dribbelen en doelen in beweging

Basketbal biatlon

In de wintersport is biatlon bekend als een sport waarbij uithoudingsvermogen (langlaufen) en precisie (schieten op schietschijf)

gecombineerd worden. Dit principe doen we nu met basketbal. Je mag pas verder als je raak schiet!

Leerlingen vormen tweetallen. Per tweetal een bal. Op de middenlijn staan twee banken. Dit is de startplaats. We gebruiken zoveel mogelijk baskets. Als er ook over de breedte van de zaal gespeeld kan worden zijn er vaak zes baskets in de zaal aanwezig. Een leerling start en dribbelt naar een basket en probeert na de dribbel te scoren. Als je mist ga je naar één van de andere baskets op dezelfde zaalhelft. Daarna dribbel je door naar de andere zaalhelft langs de banken en

Les	Dribbelen	Samenspelen	Schieten	Partijspel
1	Split vision: • op de plaats spiegelen - docent - medeleerling • vrij door zaal - ruimte aangeven - elkaar volgen	Balbezit houden: met bouncepass: • van 4:0 naar 4:4	'Hoog' schieten (setshot): • tweetallen onverdedigd • verdedigd (toernooi move up, move down)	Drie-baskets-basketbal: • 4:4 met scoren op drie baskets
2	Bal beschermen: • omgangsbaan • duel 1 tegen 1 met aandacht 'no contact'	Samenspelend verplaatsen: • buiten de perken vier richtingen • buiten de perken één richting	Bal veroveren na schieten (rebound): • duel 1:1 zonder dribbel	Twee-uit-drie-basketbal: • 4:4 met scoren op twee van de drie baskets
3	Doelen na dribbel: • biatlon: scoren in estafette (tweetallen)	Bal beschermen met pivoteren: • 2:1	Rebound en afstand nemen • duel 1:1 met dribbel • accent op outletdribbel	Basketbal • 4:4 op twee baskets

Lesopbouw over drie lessen



scoort daar op één van de baskets. Als dat gelukt is dribbel je terug naar de bank en geeft de bal door aan je partner. Deze maakt dezelfde toer en scoort in iedere zaalhelft op één van de baskets. Zo is in een klas de helft van het aantal leerlingen actief aan het doelen, de andere helft wacht op de bank. Ze wisselen elkaar steeds snel af. Als er zes baskets in de zaal aanwezig zijn, zijn er gemiddeld twee spelers aan het doelen per basket.

Aandachtspunten

- Kijk goed waar de ruimte is en bij welke basket er nog weinig spelers doelen.
- Probeer je dribbel te beëindigen door de bal in twee handen vast te pakken, in een vloeiende beweging naar de basket te springen en met één hand te doelen (lang maken naar de basket).
- Spring recht omhoog naar de basket want als je naar voren springt/beweegt en tegen een stilstaande verdediger aanspringt dan maak je een aanvallende fout.
- Maak gebruik van het bord, via het bord scoren is vaak makkelijker.

Didactiek

Deze aandachtspunten kun je vertellen. Maar je kunt ook na verloop van tijd leerlingen even laten zitten en een paar goede voorbeelden laten zien. Laat leerlingen benoemen wat ze zien en waarom het goed is. Schrijf deze punten even op het bord en iedereen heeft helder voor ogen wat belangrijk is bij doelen in beweging.

Met verdediger

Deze basketbalbiatlon kan ook uitgevoerd worden onder weerstand van verdedigers. In iedere zaalhelft loopt een speler (verdediger) die mag proberen de bal van een dribbelaar weg te tikken. Aandachtspunt voor de aanvaller: kijk naar een vrije basket en naar de verdediger.

Het aantal verdedigers kan opgevoerd worden. >>



FOTO'S: ANITA RIEMERSMA

Doelen in beweging

Contact:

m.massink1@upcmail.nl

Wedstrijdvorm

Welk tweetal scoort in een bepaalde tijd de meeste doelpunten?

Samenspelen met een verdediger

Lummelen twee tegen één

De leerlingen maken groepen van vier. We spelen in een aangegeven ruimte (een derde of kwart van een zaalhelft bijvoorbeeld) het spel twee tegen één. De vierde speler is wachter. Probeer met zijn tweeën de bal samen te spelen zonder dat de verdediger de bal kan aanraken. De verdediger kan alleen de bal tikken als deze onderweg is, niet als deze vast is in twee handen. De bal mag niet met

boogjes over de verdediger worden gegooid maar met een chestpass of een bouncepass. Als de bal wordt aangeraakt door de verdediger wordt er gewisseld door de verdediger met de wachter en is er een score voor de verdedigers. Kunnen de aanvallers tien keer samenspelen zonder dat de bal getikt wordt dan scoren ze een punt. De wachter wordt verdediger als de bal getikt is of tien keer samengespeeld. Welk tweetal scoort de meeste punten?

Aandachtspunten

- Probeer als verdediger steeds de bal en de balbezitter te benaderen en de afspeellijn naar de andere aanvaller af te dekken.

- De niet-balbezittende speler moet steeds uit de 'dode ruimte' komen, en niet achter de verdediger blijven staan als de afspeellijn wordt afgesloten.
- Als balbezitter mag je uitstappen met een voet in de richting waarin je de bal gaat spelen als je achterste voet blijft staan. Dit 'pivoteren' is belangrijk om ruimte te scheppen en de bal te kunnen spelen, maar ook om schijnacties te maken en de verdediger naar een andere afspeellijn te lokken. De pivoteeractie is daarmee een echte basketbalbeweging. Als leerlingen deze door hebben geeft ze dat veel afspel- en schietmogelijkheden. Je schept hiermee afstand tot de verdediger. Leerlingen die omdraaien en beiden voeten laten staan komen in een soort gekruiste benenstand 'op slot' te staan en raken uit balans. Door te pivoteren (wegstappen met een voet) in verschillende richtingen schep je ruimte om langs de verdediger te spelen, je blijft in balans en de dreiging is groter.

Toernooivorm

Door een score bij te houden per tweetal kun je een toernooivorm spelen. Door de speelveldjes te nummeren op volgorde kun je spelen met 'move up, move down': als je als tweetal na verloop van tijd de meeste punten op je veldje hebt schuif je een veldje door richting het eerste veldje. Heb je verloren dan schuif je een veldje terug richting het laatste veldje. Je komt weer een nieuw tweetal tegen. Het voordeel van 'move up move down' is dat je steeds van tegenstander wisselt en uiteindelijk tegenstanders van ongeveer gelijke sterkte tegenkomt.

Schieten in een duel

We spelen een duel één tegen één met scoren op een basket. Per tweetal een bal. Je mag scoren door een afstandsschot of door een dribbel naar de basket en doelen in beweging. Bij balvast in twee handen mag de verdediger niet de bal afpakken wel het schot blokkeren. Na het schot volgt de rebound. Bij een score mag de ander de bal uitnemen vanachter een afgesproken lijn. Bij een onderschepping of een rebound moet de bal eerst achter een afgesproken lijn worden gedribbeld. Deze regels dienen ervoor te zorgen dat er na een scoringspoging eerst ruimte wordt gemaakt onder de basket. Dit noemen we de 'outletdribbel':



Uit de 'dode ruimte' komen



Duel één tegen één

na een balverovering in de rebound dribbel je met de bal onder de basket vandaan naar de zijkant. Vanaf daar begint het spel/duel opnieuw.

Aandachtspunten

- Ga als balbezitter met dreiging naar de basket als er ruimte is voor doelen in beweging (lay up).
- Dek de verdediger de aanvalslijn naar de basket kun je proberen te passeren als er ruimte is achter de verdediger.
- Is er weinig ruimte pak dan de bal vast met een stop (twee pas), stap terug met de voorste voet (rockerstep) om afstand te nemen van de verdediger en schiet over de verdediger.
- Als verdediger dek je eerst de aanvalslijn naar de basket door tussen basket en verdediger posities te kiezen. Stap bij een schotdreiging in om het schot te blokkeren.

- Als je probeert te blokken en de aanvaller schiet over je heen draai dan als verdediger snel om zodat je de bal die misschien van het bord komt kunt veroveren (rebound). Daarbij kun je de aanvaller afschermen.

Organisatie

Er kunnen wellicht maximaal twee tweetallen tegelijk spelen op één basket. Mocht dit (afhankelijk van de speelwijze) toch teveel risico opleveren dan kun je de duels van de

tweetallen af laten wisselen. Na een score speelt het wachtende tweetal een duel. Duurt een duel langer dan twee minuten, dan is het onbeslist en mag het wachtende tweetal dat de tijd bijhoudt gaan spelen.

Ook deze wedstrijdvorm is leuk om in toernooivorm te spelen met 'move up move down'.

Partijspel

We spelen vier tegen vier op twee baskets. In de voorgaande lessen hielpen we de aanvallende partij door het mogelijk te maken op meerdere baskets te scoren. In deze les heeft iedere partij één basket om op te scoren en één om te verdedigen. De aanval is in één richting en makkelijker te verdedigen. Dit geeft meer verdedigers onder de basket. Stimuleer het man-to-man spelen zodat de ruimte onder de basket niet volloopt met verdedigers.

We spelen met vier tegen vier met drie teams in een zaalhelft waarbij een team indraait zodra er gescoord wordt of na een afgesproken tijd. Bij niet te grote klassen kan er ook met vier teams drie tegen drie gespeeld worden zodat er meer ruimte in het veld ontstaat en onder de basket en er meer gelegenheid is voor doelen in beweging (lay up).

Tot slot

Dit was het laatste artikel in een serie van drie artikelen over het introduceren van basketbal in het voortgezet onderwijs. Hierbij stond centraal de overgang van spelen met beschermd bezit en zonder dribbel (korfbal en tienbal) naar spelen met dribbel en de bal verdedigen bij de dribbel en het schieten. Hiermee proberen we de overgang naar basketbal met dribbel niet te laten onttaarden in een dribbelestafette met veel overtredingen, maar in het gericht gebruiken en verdedigen van de dribbel, waarbij leerlingen leren basketbal te spelen en lichamelijk contact te voorkomen. ◀

Rectificatie

In *Lichamelijke Opvoeding* 11 van 2011 stond op pagina 11 bovenaan de foto de naam van Harry Berkhoff vermeld. Dit moest Jelle Nauta zijn. Met dank aan de oplettende lezers.